

SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION

Proceedings of the International Scientific Conference. Volume II, May 25th -26th, 2018. 116-125

EMOCIONĀLĀ LABIZJŪTA SKOLĀ

Emotional Well-Being in Schools

Gunita Elksne

Aizkraukles novada vidusskola

Zanda Rubene

Latvijas Universitāte

Abstract. *The goal of the paper was to research the emotional well-being of students, teachers, and factors that impact it using quantitative research methods. Research was a case study and reflects a situation in one particular school. Emotional well-being plays an important role in personality development. Presence or absence of emotions like joy, satisfaction, trust, and reliance determines the perception, thinking, and actions of students. Positive emotions cause energetic and functional mobilization of the central nervous system and the whole human organism, promotes purposeful actions by connecting cognitive processes with fulfillment of student's current needs. Emotions either enable or disable the learning process for a student. If positive emotions are absent, brain is in a passive state - active learning starts when emotions activate the brain. The impact of emotions on a student in the learning process can be mainly observed through attention that is paid towards studying; however, positive emotions that are connected to studying can also promote student's interest in the study subject. Positive emotions can encourage several abilities like interest, enthusiasm, optimism, loyalty and the motivation to act. In addition, thinking can also be enabled, as well as an improvement in the ability to learn new things. These abilities make the learning process more productive. As a large part of students day is spent at school their emotional well-being is directly related to emotional well-being of pedagogues. It is crucial that a pedagogue is able to be aware of their own emotions and feelings and knows how to accept them and use them in solving pedagogical situations, as well as improving of his/her own life while still acting within professional ethical norms.*

Keywords: *emotional well-being, positive emotions, motivation, students, teachers.*

Ievads

Introduction

Redzējums par to, kādai jābūt šodienas skolai, ko un kā tai jāsniedz jaunajai paaudzei, šobrīd strauji mainās. Ir skaidrs, ka ar zināšanu pārnesi no kāda avota uz skolēnu smadzenēm vien nepietiek, savus skolēnus vēlamies redzēt ne tikai ar zināšanām un prasmēm apveltītus, bet arī spējīgus orientēties dažādās nestandarta situācijās, tādus, kuriem ir sava vērtību sistēma, izkoptas pozitīvās rakstura iezīmes (Skola 2030, 2017). To var realizēt, pamatā īstenojot holistisku pieeju

skolēna attīstībai, kas paredz gan prāta, gan ķermeņa, gan sirds un gara pilnveidi. Palielinot šo visu dimensiju iesaisti, palielinās arī motivācija, mācību procesa efektivitāte.

Skolotājiem šis ir liels pārmaiņu laiks, jāmaina daudzi sava darba komponenti, jāapgūst jaunas iemaņas īsā laika periodā, kas, neapšaubāmi, rada arī stresu, mazina labizjūtu darbā, bet skolēnu mācību sasniegumi un vēlme mācīties ir lielā mērā atkarīgi no pedagoga darba, lomas un labizjūtas skolā. Bērni lieliski redz, jūt un mācās, un pieaugušo rīcība, attieksme atspoguļojas bērnos. To, ka labizjūtas loma personības attīstībā ir ļoti būtiska, apliecina arī pēdējo gadu neirozinātnieku kognitīvā atzara atziņas, kas vēsta, ka laimes, gandarījuma izjūta, pārliecība par sevi, ko rada dopamīns, ierosina vēlmi socializēties, iedrošina izmēģināt ko jaunu. Labizjūta regulē uztveres spējas.

Šī pētījuma mērķis ir noskaidrot skolotāju un skolēnu labizjūtu un to veidojošos un traucējošos aspektus vienā skolā šajā pārmaiņu pilnajā laikā. Pētījumā tika aptaujāti 53 vidusskolēni un 40 skolotāji, izmantojot 30 jautājumus Likerta tipa skalā no 0 līdz 10 un 2 atvērtos jautājumus.

Jēdziena *labizjūta* lietojums un izpratne ***The use and definition of well-being***

Ir zināms (Svence G., 2009), ka vispirms psiholoģijā tika lietots jēdziens laime, tad apmierinātība ar dzīvi, un 20. gadsimta nogalē, pozitīvās psiholoģijas sākuma periodā, tika radīts jēdziens labizjūta. Kas tad ir labizjūta? Vienotas atbildes uz šo jautājumu nav. Visā pasaulē joprojām turpinās diskusijas par to, kas ietilpst šajā jēdzienā. Kā arī, analizējot un pētot ar labizjūtu saistītos faktorus, latviešu valodā vēl arvien tiek lietoti vairāki jēdzieni kā sinonīmi: labsajūta, dzīves kvalitāte, dzīves spēks, laime. Angļu valodā „labklājība” un „labizjūta” tiek tulkota kā „well-being”. 2009. gadā zinātnieki Jozefa Štiglica (Stiglitz, Joseph; Sen, Amartya; Fitoussi, Jean-Paul; 2009) vadībā piedāvā labklājības līmeņa novērtēšanas ideju, kura, attīstoties un vērsoties plašumā, ietvērusi sevī arī tēmu “laime” (Odiņa & Zeide, 2017). Tomēr labklājība latviešiem vairāk uztverama kā pārticība, sociāli ekonomiskā stabilitāte. Krievu valodā tiek lietots vārds „samočuvstvije”, kas latviešu valodā tiek tulkots kā „pašsajūta” (jēdziens „sajūta” vairāk saistīts ar fiziskajām sajūtām), bet „labizjūta” uzskatāms kā plašāks traktējums pašsajūtai (Robiņa, 2013). 2007.-2008. gadā G. Svences un M. Majora sadarbībā latviešu valodā tika adaptēts jēdziens labizjūta (Svence & Majors, 2016). Tomēr joprojām pastāv daudz dažādu pieeju šī jēdziena izpratnē, traktējumā. Eidemoniskā pieeja to saista ar augstu apmierinātību ar savu autonomiju, pašefektivitāti, meistarību, dzīves mērķu realizācijas pakāpi. Pēdējās desmitgadēs strauji attīstījusies pozitīvās psiholoģijas teorija, kuras pamatjēdziens ir labizjūta, tomēr vēl joprojām pat pēc simtiem zinātnisku pētījumu, labizjūtu

uzskata kā sarežģītu jeb kompleksu, t. i., tādu, kas sastāv no vairākiem rādītājiem. Tā ir parādība, kas pēc būtības savas subjektivitātes dēļ ir strīdīga (Svence G., 2009). Ungāru pozitīvās psiholoģijas pārstāvis Mihaly Csikszentmihalyi (Wong & Csikszentmihalyi, 1991) labizjūtu skaidro kā līdzsvaru starp prasmju attīstības līmeni un izaicinājumu, jauno. Latvijā pozitīvās psiholoģijas pārstāve Svence (Svence G., 2009) iesaka jēdzienus:

- Eidemoniskā labizjūta kā personības labizjūta - kur galvenais ir pašdeterminēšanās, attieksme pret sevi – stereotipu un ierasto uzvedības principu pārskatīšana
- Hedoniskā labizjūta kā dzīves labizjūta - kur galvenie komponenti ir apmierinātība ar dzīvi, pozitīva noskaņojuma dominēšana, tendence izvairīties no negatīvām emocijām.

Kaut arī zinātnieki vēl nav viennozīmīgi definējuši labizjūtu, tomēr visi piekrīt, ka tā sastāv no daudziem komponentiem gan emocionālajā, gan garīgajā, gan psiholoģiskajā, gan sociālajā jomā.

Labizjūtas kvalitātes rādītāji, vienības ***Key performance indicators of well-being***

Akadēmiskajā vidē joprojām diskutē arī par to, kādi rādītāji liecina par labizjūtu, ko iekļaut aptaujās, ko salīdzināt, interpretēt. Diskusijas arī par ģeogrāfisko, nacionālo, dzīves sfēras, vecuma, ģenētisko, sociālā statusa, attiecību u.c. faktoru lomu labizjūtas vērtējumā. Bekers uzskata, ka “labizjūta saistīta ar ārējiem faktoriem (ģimene un sociālā vide), iekšējiem (personības motivācija, vajadzības un vērtības) un indivīda dzīvesveidu (fiziskās aktivitātes, vispārējā veselība, uzturu utt.) un, analizējot labizjūtu, uzskata, ka pastāv mijiedarbība starp saskarsmi, spēju kontaktēties un pozitīvu labizjūtu” (Becker, 1991). Katru gadu tiek veikti vairāki pētījumi šajā tēmā, kas ļauj izdarīt arvien jaunus secinājumus, paplašināt izpratni. 2013. gadā OECD rokasgrāmatā “Guidelines on Measuring Subjective Well-being” (OECD, 2013) atzīst, ka drīz vien būs nepieciešams to papildināt ar jauniem virzieniem un aspektiem.

Latvijas labizjūtas pētnieki L. Majore un M. Majors savā izstrādātajā labizjūtas noteikšanas testā attēlo šādus labizjūtas rādītājus:

- hedoniskos: laime, apmierinātība ar dzīvi, plūsmas pieredze, pozitīvas emocijas,
- eidemoniskos: sevis pieņemšana, pozitīvas attiecības ar citiem, autonomija, prasme ietekmēt vidi un sabiedrību, mērķtiecība dzīvē, personiskā izaugsme, piederība, autentiskums,
- kognitīvos: kreativitāte, kopveseluma jēgas izjūta, optimisms, ticība savām spējām,

- starppersonu: mīlestība, empātija, nesavtība, morāle,
- garīguma/transcendences.

Latvijas centrālā statistikas pārvalde (Centrālā statistikas pārvalde, 2014) dzīves kvalitātes mērījumos iekļauj materiālos dzīves apstākļus (t.sk. ienākumi, patēriņš, mājokļa apstākļi), produktīvas darbības un darbu (t.sk. darba apstākļi, darba drošība), veselību (sagaidāmais mūža ilgums, mirstība, veselības apstākļi), izglītību, ekonomisko un personisko drošību.

Noubls un Makgrasa (PROSPER: A New Framework for Positive Education. Psychology of Well-Being, 2015), pētot labizjūtas aspektus izglītības kontekstā, piedāvā akronīmu PROSPER, kas ietver, viņuprāt, septiņus labizjūtas pamatelementus.

Tie ir:

- 1) pozitīvisms (Positivity, pozitīvas emocijas, optimisms);
- 2) attiecības (Relationships, labas attiecības);
- 3) rezultāti (Outcomes, kompetence);
- 4) stiprās puses (Strengths, iespēja tās attīstīt);
- 5) mērķis (Purpose, mērķtiecība, dzīves jēgas izjūta);
- 6) iesaistīšanās (Engagement, pēc autoru domām – viens no būtiskākajiem jēdzieniem izglītībā);
- 7) elastīgums (Resilience, spēja adaptēties pārmaiņām, pārdzīvot neveiksmes un vilšanos).

Latvijā labizjūtas pētījumi izglītības jomā: pensionēto skolotāju labizjūtu pētījusi Ā. Karpova (2008), bet L. Grīga 2015. gadā ir veikusi pētījumu par dažādu paaudžu angļu valodas skolotāju labizjūtu (Grīga, 2015).

Labizjūtas funkcijas *Functions of well-being*

T. Burkarts (Burkart, 2005) uzskata, ka labizjūtai kopumā piemīt vairākas funkcijas:

- novērtējošā,
- motivējošā,
- komunikatīvā.

Labizjūtas novērtējošā funkcija ir saistīta ar ķermeni. Novērtēšanas rezultāti attiecas gan uz ilgām, gan mērķiem, gan vajadzībām. Novērtēšana ir tā labizjūtas kvalitāte, kura ir savstarpēji saistīta ar psihi un ķermeni. *Novērtēšanas* funkcija ietver pieredzes apmaiņu starp sevi un pasauli. Iekšējs nemiers ierobežo uzmanību, apziņas skaidrību. Bailēs cilvēks ir uztraucies, bet tad, kad jūtas gandarīts, viņš nomierinās. Kad cilvēks jūtas brīvi, viņš ir laimīgs, priecīgs un atvieglots. Emocijas vada domāšanu un ir nesaraujami saistītas ar intelektu.

Emocionālais pārdzīvojums ietekmē uztveri un domāšanu. Profesors J. Raipulis (Raipulis, 2010) norāda, ka cilvēks labāk atceras notikumus, kuru laikā izjutis prieku, tādēļ svarīgi arī skolā nodrošināt pozitīvu gaisotni. „Sarunas sākumā sarunas biedram jādzird kaut kas labvēlīgs, jo tad smadzenēs izdalās laimes, miera hormoni – cilvēks ir gatavāks pieņemt to, ko gribēsiet teikt,” skaidro psihoterapeite I. Rezgale (Rezgale, 2014).

Labizjūtas motivācijas funkcija nosaka darbības vai mentālās *darbības*, kas saistās ar ķermeņa un psihi izmaiņām. Ķermeņa un psihi stāvokļa izmaiņas iekļauj sevī uzmanības fokusēšanos uz svarīgu informāciju. Pozitīvas emocijas ļoti spēcīgi ierosina centrālās nervu sistēmas un visa organisma enerģētisko un funkcionālo rezervju mobilizēšanu, nodrošina rīcības mērķtiecīgumu, saistot izziņas procesus un skolēna aktuālo vajadzību apmierināšanu. Jaunākie pētījumi motivācijas jomā ir identificējuši četrus virzītājspēkus, kas var ietekmēt to, ko mēs vēlamies: juteklisko, materiālo, garīgo un dvēselisko. Kā redzams, tam ir nesaraujama saistība ar labizjūtu. Emocijas ir cilvēku savstarpējo attiecību pamatā. Tās ir cieši saistītas ar cilvēka vērtību sistēmu, kura, savukārt, izraisa konkrētas darbības.

Labizjūtas komunikatīvā funkcija pauž cilvēka *emocionālo stāvokli*, radot dialogisko efektu, ietver sevī dialogu starp personu un citu subjektu, piemēram, skolotāja kāda darbība var izraisīt uztraukumu, rūpes, skumjas var izraisīt simpātijas un vēlēšanos palīdzēt.

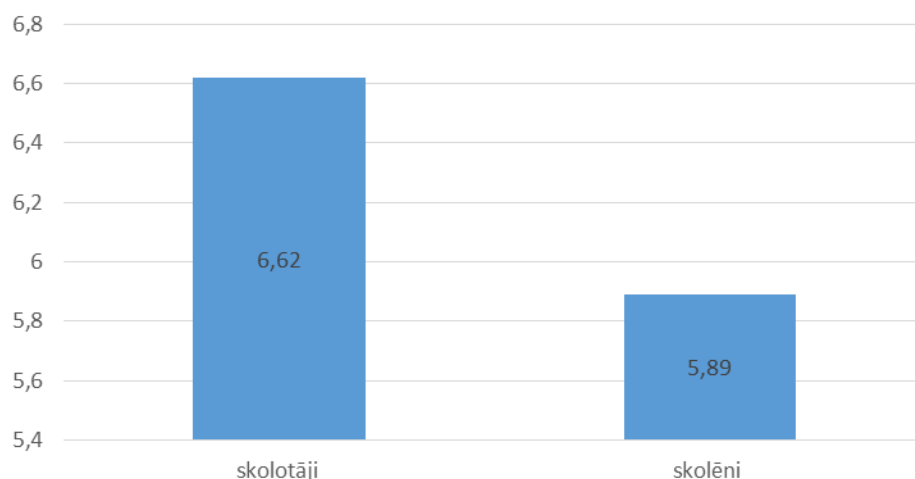
Skola var gan pozitīvi, gan negatīvi ietekmēt skolēnu labsajūtu un attīstību. Labvēlīgs skolas psiho sociālais klimats un pozitīvi vērtējama skolas fiziskā vide veicina skolēnu psiholoģisko un fizisko, kā arī sociālo labklājību. Pozitīvas emocijas var rosināt dažādas spējas, piemēram, interesi, entuziasmu, optimismu, lojalitāti, motivāciju darboties, tiek aktivizētas domas un palielinās jaunu zināšanu uztveres spēja. Šīs spējas skolēnu mācīšanos padara produktīvāku. “Personība ir orientēta nevis uz pavēlēm, bet uz izvēli. Tad paveras plašums domām, jūtām, attīstās aktivitāte, uzņēmība, iniciatīva. Šāda personība pret saskarsmes partneri izturas kā pret sev līdzīgu. Tas ir pamats tolerancei (Špona, 2008).” Savukārt negatīva skolas psiho sociālā vide izraisa stresu un tam sekojošus veselības traucējumus, mazāku apmierinātību ar dzīvi kopumā, vājākas skolas sekmes.

Skolotāju un skolēnu labizjūta *The well-being of teachers and students*

Izmantojot Likerta tipa skalā no 0 līdz 10 atbildes uz 30 jautājumiem Aizkraukles novada vidusskolas 11.-12. klasēs un skolotāju vidū, tika noteikta labizjūta. Pētījums veikts 2017. gada oktobrī. Pētījumā piedalījās 40 skolotāji (76 % no kopēja skaita) un 53 skolēni (68 % no kopēja skaita). Iegūtos rezultātus

nevar vērtēt viennozīmīgi, jo labizjūta ir atkarīga no daudziem subjektīviem faktoriem, kā arī, iespējams, ka skolēni, kuri piedalījušies ir motivētāki, atsaucīgāki, aktīvāk piedalās skolas piedāvātajās aktivitātēs nekā tie, kuri nav piedalījušies.

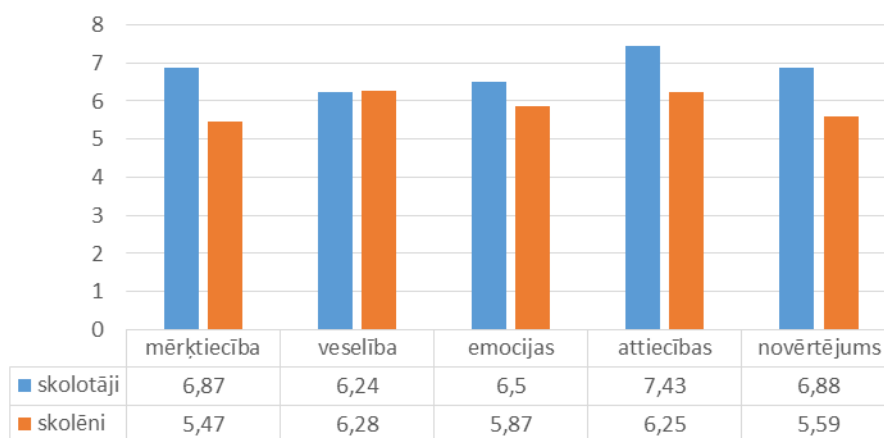
Apkopojot rezultātus un iegūstot vidējos rādītājus, var secināt, ka labizjūta respondentu vidū ir diezgan zema, skolēniem tikai nedaudz virs vidējās atzīmes 5. (skat. 1. att.)



1. att. Skolotāju un skolēnu labizjūta
Fig. 1. Well-being of teachers and students

Skalā piedāvātie jautājumi tika sadalīti 5 vienībās:

- mērķtiecība, jēgas izjūta,
- veselība,
- pozitīvas emocijas, optimisms
- attiecības,
- iesaistīšanās, iespējas attīstīt savas stiprās puses, novērtējums (skat. 2. att.)



1. att. Skolotāju un skolēnu labizjūtas salīdzinājums pa vienībām
Fig. 2. Comparison of student and teacher well-being per units

Skolēnu labizjūta ir zemāka visos rādītājos, izņemot veselību, kas ir izskaidrojams ar respondentu vecumu. Tomēr arī šis rādītājs 11.-12. klašu skolēniem ir tikai nedaudz virs vidējā.

Detalizētāk izvērtējot skolotāju sniegtās atbildes, kurās uzrādīti zemākie vērtējumi, var secināt, ka 35 % skolotāju savu darbu uzskata par bezjēdzīgu, 75 % ļoti bieži (7 gandrīz vienmēr) jūtas darbā uztraukušies, 53 % bieži skolā jūtas bēdīgi, 66 % nav apmierināti ar savu atalgojumu. Kaut arī Likerta skalā attiecības ar kolēģiem vidēji ir novērtētas ar 7,1, tomēr uz atvērto jautājumu "Kas jūs darbā apbēdina?" - 13 pedagogi (33 %) norāda, ka tie ir kolēģu pārmetumi, vienaldzība, vēlme vienam otru izrīkot, atklātības trūkums, skaudība, kolektīvisma trūkums u.c., kas neliecina par labām savstarpējām attiecībām. 8 skolotāji kā negatīvu emociju avotu norāda skolēnu, ģimeņu un sabiedrības attieksmi pret skolotājiem.

Var secināt, ka 11.-12. klašu skolēnu labizjūta ir vēl zemāka kā skolotāju, galvenokārt tāpēc, ka daudzi skolēni nesaskata skolas un mācību jēgu – 60 %, produktivitāti – 73 %, skolēni norāda, ka skolas piedāvātie darbi, aktivitātes viņus neieinteresē vai ieinteresē pavisam nedaudz. 46 % skolā ir priecīgi, bet 43 % atzīst, ka skolā bieži ir bēdīgi. Skolēnu labizjūtu mazina arī sajūta, ka viņi nespēj gūt panākumus ar skolu saistītu mērķu sasniegšanā (54 %). Skolēnus skolā galvenokārt apbēdina, viņuprāt, bezjēdzīgas, neinteresantas, rutinētas stundas, liels mājas darbu apjoms, skolotāju attieksme un bailes no sliktiem vērtējumiem. Jāatzīmē, ka 38 % nespēja uz šo jautājumu atbildēt.

Atvērtajos jautājumos tika noskaidrots, kas veicina labizjūtu, kas rada pozitīvas emocijas, iepriecina.

46 % skolotāju norāda, ka viņu labizjūta ir saistīta ar skolēniem: ar viņu motivāciju darboties, aktivitāti, sasniegumiem ikdienā un konkursos, olimpiādēs, skolēnu pateicībām, atzinību. Arī darba radošums, mainīgums, kolēģi, ar kuriem izdodas sadarboties vairo skolotāju labizjūtu.

Savukārt 53 % skolēnu norāda, ka viņu labizjūtu paceļ draugi, klases biedri, 18 % tās ir interesantas stundas, jaunas zināšanas. Vēl tiek minēti labi panākumi, vērtējumi, skolotāju attieksme, sakoptā skolas vide.

Secinājumi **Conclusions**

Jēdziens labizjūta (well-being) ir salīdzinoši jauns, tā pamatlicēji ir pozitīvās psiholoģijas pārstāvji, tomēr līdz šim pasaulē tas nav viennozīmīgi definēts. 2007.-2008. gadā G. Svences un M. Majora sadarbībā latviešu valodā tika adaptēts jēdziens labizjūta, tomēr labsajūta, dzīves kvalitāte, dzīves spēks, laime arī tiek lietoti kā labizjūtas sinonīmi.

Labizjūtas dimensijas, kvalitātes rādītāji arī vēl ir zinātnieku diskusiju temats. Katru gadu tiek veikti vairāki pētījumi šajā tēmā, kas ļauj izdarīt arvien

jaunus secinājumus, paplašināt izpratni. Domājams, ka šī diskusija nebeigsies nekad, jo mainās pasaule, mainās cilvēka pasaules uztvere, prasības pret dzīvi. Kā arī darba devēji arvien vairāk pievērš uzmanību labizjūtas nozīmei darbinieku produktivitātes, motivācijas sakarā, tāpēc paplašinās pētījumu klāsts par labizjūtu atsevišķās darba nozarēs. Latvijā ir labizjūtas pētnieki - G. Svence, L. Majore un M. Majors-, ir pētījumi arī par labizjūtu izglītības jomā (Karpova), L. Grīga, kuros uzsvars ir uz pensionētiem vai vienā mācību jomā nodarbinātiem pedagogiem.

T. Burkarta (Robiņa, 2013) izvirzītās 3 labizjūtas funkcijas- novērtējošā, motivējošā un komunikatīvā - ir ļoti nozīmīgas skolas ikdienas darba produktivitātei. Labvēlīgs skolas psiho sociālais klimats un pozitīvi vērtējama skolas fiziskā vide veicina skolēnu psiholoģisko un fizisko, kā arī sociālo labklājību, rosina dažādas spējas, piemēram, interesi, entuziasmu, optimismu, lojalitāti, motivāciju darboties, tiek aktivizētas domas un palielinās jaunu zināšanu uztveres spēja, kas palīdz skolēnam vispusīgi attīstīties.

Pētījums Aizkraukles novada vidusskolas skolotāju un 11.-12. klašu skolēnu vidū 2017. gada oktobrī liecina, ka šajā Latvijas izglītībai straujajā pārmaiņu laikā ne skolotāju, ne skolēnu labizjūta nav augsta, attiecīgi 6,62 un 5,89 10 ballu skalā. 35 % skolotāju savu darbu uzskata par bezjēdzīgu, 75 % ļoti bieži (7 gandrīz vienmēr) jūtas darbā uztraukušies, 53 % bieži skolā jūtas bēdīgi, 66 % nav apmierināti ar savu atalgojumu, savukārt 60 % skolēnu nesaskata jēgu mācībām, 73 % norāda, ka skolas piedāvātie darbi, aktivitātes viņus neieinteresē vai ieinteresē pavisam nedaudz. 46 % skolā ir priecīgi, bet 43 % atzīst, ka skolā bieži ir bēdīgi.

Pētījumā iegūtā informācija tiks izmantota skolas darba plānošanā, psiho sociālas vides uzlabojumu izstrādāšanā.

Summary

The concept of well-being (labizjūta) is relatively new, its founders were representatives of positive psychology, but it has not been not clearly defined until now. In the year 2007/2008 the concept of labizjūta (well-being) was adapted into Latvian during the cooperation of G. Svence and M. Majors, but feeling of comfort, quality of life, force of life, happiness are also used as synonyms well-being.

The dimensions of well-being, quality indicators also are a discussion subject for scientists. Each year several studies on this topic are carried out, which allows you to come to more and more new conclusions, to broaden your understanding. It is thought that this debate will never end, because the world changes and so does out perception of the world and requirements for life. In addition, the employer's attention towards the effects of well-being left on employee productivity and motivation increases more and more, that is why the range of studies on well-being in different sectors is increasing. There are people in Latvia who research well-being - G. Svence, L. Majore and M. Majors - there are studies of well-being in the field of education (Karpova), L. Grīga in which the emphasis is on the retired or teachers that are serving in one area of learning.

The 3 well-being functions brought forward by T. Burkarts (Burkart, 2005) - evaluative, motivational, communicative - are very important in the productivity of everyday work in school. The school's favorable psychosocial climate and a good physical environment encourages the students' psychological, physical and social well-being, encourages different abilities like interest, enthusiasm, optimism, loyalty, motivation, activates thoughts and the perception of new knowledge increases, which helps the student's comprehensive development.

The study in Aizkraukle secondary school among teachers and 11th and 12th grade students in October of 2017 suggests that in this period of rapid change in Latvia's education system the scores on well-being of teachers and pupils are not high respectively 6,62 and 5,89 (on a scale from 1 to 10). 35 % of teachers think their job is meaningless, 75 % very often (7 almost always) feel concerned, 53 % feel sad at school, 66 % are not satisfied with the pay, whereas 60 % of students do not see the relevance in learning, 73 % say that the activities offered by school do not interest them or interest very little. 46 % are happy at school, but 43 % admit that they are often sad at school.

The information obtained in the study will be used for schoolwork planning and to develop improvements for the psychosocial environment.

Literatūra References

- Becker, P. (1991). *Terminologie und Struktur des Wohlbefindens*. Weinheim und München, Wohlbefinden Theorie-Empirie-Diagnostik Juventa.
- Burkart, T. (2005). *Towards a Dialectic Theory of Feeling*. Tübingen.
- Centrālā statistikas pārvalde. (2014). *Dzīves kvalitātes sistēmas rādītāji*. Ielādēts no <http://www.csb.gov.lv/statistikas-temas/dzives-kvalitates-sistemas-raditaji-39486.html>
- Grīga, L. (2015). *Dažādu paaudžu angļu valodas skolotāju labizjūta profesionālajā darbībā*.
- Karpova, Ā. (2008). Pensionāru keratīvie izaicinājumi un prioritāte Latvijā un Izraēlā. *Radoša personība VI.*, 55-59.
- Noble, T., & McGrath, H. (2015). PROSPER: A New Framework for Positive Education. *Psychology of Well-Being*. 5:2. doi:10.1186/s13612-015-0030-2
- Odiņa, I., & Zeide, I. (2017). *Labklājības teorētiskie aspekti mūžizglītības kontekstā., II*, lpp. 519-528. Rēzekne.
- OECD. (2013). *Guidelines on Measuring Subjective Well-being*. OECD Publishing. Pieejams <https://www.oecd.org/statistics/Guidelines%20on%20Measuring%20Subjective%20Well-being.pdf>
- Raipulis, J. (2010). *Uzvedība un Iedzimtība*. Dabas un darba vides institūts, Informātikas un dabaszinību katedra. Rīga: Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmija.
- Rezgale, I. (2014. gada 27. 03). Emocionālā inteliģence pozitīvai saskarsmei skolā. *Izglītība un Kultūra*, 10-11.
- Robiņa, I. (2013). *Vecāka gadagājuma cilvēku subjektīvā labizjūta integrācijas kā līdzdalības procesā sociālās aprūpes mājā*. 41-63.
- Skola 2030. (2017). *Izglītība mūsdienīgai lietpratībai: mācību satura un pieejas apraksts*. Pieejams www.skola2030.lv/apspriesana
- Stiglitz, Joseph; Sen, Amartya; Fitoussi, Jean-Paul;. (2009. gada December). The Measurement of Economic Performance and Social Progress Revised. *OFCE*(33).
- Svence, G. (2009). *Pozitīvā psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC.

- Svence, G., & Majors, M. (2016). Labizjūtas saistība ar dzīvēsspēku un vecumu pieaugušo izlasēs . *Latvijas Universitātes raksti* 810, 57-69.
- Špona, A. (2008. gada 23. 04). Skolēnu attieksme pret skolu. *Izglītība un Kultūra*.
- Wong, M., & Csikszentmihalyi, M. (1991). Motivation and academic achievement: The effects of personality traits and the quality of experience. *Journal of Personality*, 59, 539–574.